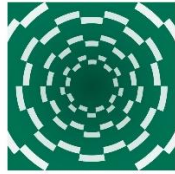




Vilniaus  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba



Mediavaikai

## **Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos**

Projekto trukmė: 2020 m. birželio mėn. – 2020 m. gruodžio mėn.

Projekto vykdytojai: dr. Roma Jusienė (projekto vadovė), dr. Ieva Adomaitytė Subačienė, Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, Virginija Būdienė, dr. Jolita Buzaitytė-Kašalynienė, Kęstutis Dragūnevičius, dr. Gražina Gintilienė, dr. Sigita Girdzijauskienė, dr. Vaiva Grabauskienė, dr. Rūta Praninskienė, Erika Ruschhoff, dr. Vaiva Schoroškienė, dr. Irena Stonkuvienė, dr. Vaidotas Urbonas, Jovita Žėkaitė.

Dėl COVID-19 pandemijos paskelbus karantiną per trumpą laiką turėjo persiorientuoti visa švietimo sistema, mokinių ugdymo procesas buvo perkeltas iš betarpiškos į nuotolinio ugdymo formą. Šis nenumatytas ir staigus pokytis paveikė mokinių, tėvų, mokytojų sąveikas ir vaidmenis ugdymo procese, ugdymo aplinką, turinį ir pobūdį. Įvairių sričių bei krypčių – edukologijos, psichologijos, socialinio darbo, sociologijos ir medicinos – mokslininkai vykdė bendrą tyrimo projektą, kurio tikslas – išanalizuoti nuotolinio ugdymo iššūkius ir galimybes ugdymo procesui ir jo dalyviams (vaikams, tėvams, ugdytojams), mokinių fizinei ir psichikos sveikatai, saugumui bei mokymosi sėkmei.

Šiam tikslui pasiekti buvo atliktas dviejų etapų kiekybinis ir kokybinis tyrimas, kuriame dalyvavo daugiau nei pusantro tūkstančio 6–14 metų amžiaus vaikus turinčių tėvų, beveik trys šimtai mokytojų ir daugiau nei trys šimtai 11-14 metų amžiaus mokinių. Taip pat atlikta kitų mokslinių tyrimų bei švietimo politikos situacijos analizė. Išsamiai projekto rezultatai pristatomi projekto vykdytojų parengtoje mokslo studijoje. Čia pateikiamos svarbiausios tyrimo išvados ir jų pagrindu suformuluotos rekomendacijos.

Daugiau informacijos apie projektą, svarbiausios tyrimo išvados, rekomendacijos bei mokslo studijos elektroninė versija bus skelbiama [www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt), [www.fsf.vu.lt](http://www.fsf.vu.lt)

**Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos, 2020**

## VAIKŲ SVEIKATA

- Daugiau nei trečdalis vaikų emocinė būsena ar elgesys pirmojo karantino (2020 m. pavasarį) metu pablogėjo. Vaikai, kurių emocinė būsena ar elgesys pablogėjo, daugiau laiko leido prie ekranų, buvo mažiau fiziškai aktyvūs, mažiau buvo lauke, neturėjo nuoseklios dienotvarkės ir miego režimo, o jų tėvai jautė didesnę įtampą. Emocinė būsena ar elgesys labiau pablogėjo ir vaikams, kurie iki karantino turėjo emocinių ar elgesio problemų.
- Nuotolinio ugdymo dėl COVID-19 pandemijos metu smarkiai pailgėjo ne tik naudojimas įvairiais IT prietaisais mokymosi tikslais, bet ir laisvalaikiui bei pramogoms skiriamas ekranų laikas. Bendrai prie ekranų leidžiamas laikas, lyginant su ankstesnių tyrimų duomenimis, padvigubėjo. Rudenį daugumai mokyklų grįžus prie tiesioginio-kontaktinio ugdymo laikas prie ekranų pramogoms ar laisvalaikiui išliko ilgesnis nei iki karantino.
- Ilgėjant bendram ekranų laikui daugėja vaikų somatinių simptomų (galvos, pilvo, akių ir kitokių skausmų, nuovargio) bei mažėja miego trukmė ir bendra miego kokybė. Laisvalaikiui bei pramogoms skiriamas ekranų laikas siejasi su prastesne vaikų emocine savijauta ir didina kompulsyvaus (probleminio) naudojimosi internetu riziką.
- Vaikams mokantis nuotoliniu būdu jie turi galimybę ilgiau pamiegoti rytais, tačiau bendra miego trukmė neilgėja ar net trumpėja, greičiausiai dėl miego tvarkos trūkumo ir ilgo naktinėjimo bei naudojimosi ekranais prieš miegą. Prastesnė vaikų miego kokybė (nepakankamas miegas, ilga užmigimo trukmė bei miego problemos) sietina su ilgesniu ekranų laiku, taip pat ją prognozuoja miego tvarkos nepastovumas bei mažesnis fizinis aktyvumas ir vaikų emociniai bei elgesio sunkumai.
- Pandemijos dėl COVID-19 metu padaugėjo vaikų galvos skausmų. Šie skausmai sietini su ilgesne ekranų (ypač mokymosi tikslais) trukme, mažesniu fiziniu aktyvumu bei trumpesniu buvimu lauke, o taip pat su prastesne emocine savijauta, prastesniais santykiais, mažesniu noru mokytis. Galvos skausmai labiau būdingi vyresnėms mergaitėms ir vaikams, kurių tėvai turi aukštą išsilavinimą. Galvos skausmus patiriantys vaikai taip pat daugiau patiria įtampos dėl mokymosi ir nerimauja dėl galimybės užsikrėsti virusu.
- Sumažėjo vaikų sergamumas ūminėmis infekcinėmis ligomis pandemijos dėl COVID-19 metu, daugumos sveikatos sutrikimų apimtys liko nepakitę. Lėtinių ligų turinčių vaikų emocinė savijauta ar bendrai sveikata nuotolinio ugdymo dėl pandemijos laikotarpiu nebuvo prastesnė nei lėtinės ligos neturinčių vaikų.

- Padaugėjo vaikų regėjimo sutrikimų ir nutukimo. Nutukimą turintys vaikai pasižymi ilgesne ekranų trukme bei mažesniu fiziniu aktyvumu, o taip pat jie dažniau turi emocinių, elgesio ir mokymosi sunkumų ir yra iš mažiau palankios socialinės ekonominės šeimos aplinkos.
- Pandemijos dėl COVID-19 metu pastebimai sumažėjo vaikų, dalyvaujančių neformaliame ugdyme, skaičius. Neformalaus ugdymo užsiėmimus rudenį lankę vaikai prie ekranų praleido mažiau laiko, jų fizinė ir psichikos sveikata geresnė, o noras mokytis ir mokymosi pasiekimai didesni.
- Pagerėję vaikų – tėvų santykiai siejosi su mažesniu tėvų užimtumu ir galimybe daugiau laiko leisti drauge su vaikais, ypač jeigu tėvai turėjo atostogas ar nedarbingumą. Tėvų įsitraukimas vaikų nuotolinio ugdymo metu buvo ir svarbiausias vaikų mokymosi sėkmės veiksnys.

## **VAIKŲ MOKYMASIS**

- Motyvacija mokytis pirmojo karantino metu pablogėjo pusei vaikų (50 proc.), 20 proc. vaikų – pagerėjo, o mažiau nei 30 proc. – nepakito. Labiau pablogėjo jaunesnių mokinių motyvacija. Rudenį dauguma mokinių džiaugėsi grįžę į mokyklas ir daugiau nei pusės mokinių (59 proc.) noras mokytis buvo vertinamas kaip geras ar labai geras.
- Organizuojant nuotolinį mokymąsi buvo susidurta su nemažai techninių bei technologinių problemų, tačiau išmokus naudotis tam tikromis programomis, įvedus darbo organizavimo ir komunikavimo su mokyklos bendruomene taisykles, identifikavus silpniausias grandis ir joms kylančias problemas, dauguma problemų buvo išspręsta pavasarį, o rudenį mokyklų bendruomenės buvo geriau pasiruošę nuotolinio ugdymo būtinybei. Technologinių problemų sprendimas skatino bendruomeniškumą, mokytojų, mokinių, tėvų bendradarbiavimą bei pagalbą vieni kitiems.
- Padidėjo visų mokyklos bendruomenės narių – mokinių, tėvų, mokytojų, - skaitmeninis raštingumas. Tačiau liko neišspręstų akademinės etikos ir skaitmeninio etiketo problemų: nesąžiningumas atsiskaitant, jungimosi su vaizdo kameromis problemos, teikiamo grįžtamojo ryšio trūkumas ir pan. Šie skaitmeninės etikos iššūkiai mažino mokinių motyvaciją mokytis.
- Kuo geresni tėvų – vaikų ir tėvų – mokytojų santykiai bei kuo geresnis mokyklos administracijos komunikavimas su tėvais, tuo nuotolinio ugdymo patirtis vertinama kaip geresnė, be to, didesnis ir veiksmingesnis tėvų įsitraukimas.
- Beveik pusė pradinukų tėvų (46 proc.) ir daugiau nei trečdalis (38 proc.) penktų-aštuntų klasių mokinių tėvų nepalankiai ir labai nepalankiai vertino nuotolinį mokymą kaip ugdymo formą, o palankiai ir labai

palankiai – atitinkamai 28 proc. ir 26 proc. tėvų. Nuotolinis mokymasis kaip ugdymo forma patrauklesnė vyresnių klasių mokinių tėvams ir patiems vyresniems mokiniams.

- Trečdalis pradinį klasių mokytojų (36 proc.) ir ketvirtadalis pagrindinio ugdymo mokytojų (26 proc.) nepalankiai ir labai nepalankiai vertino nuotolinį mokymą kaip ugdymo formą, o palankiai ir labai palankiai vertino tik beveik 14 proc. pradinį klasių mokytojų ir beveik 20 proc. pagrindinio ugdymo mokytojų. Palankiau nuotolinį ugdymą vertinę mokytojai pasižymėjo didesniu saviveiksmingumu.
- Gerai besimokančių pradinukų mokymosi rezultatai pavasarį karantino metu dažniausiai nepakito. Vaikų, ypač vidutiniškai ir blogai besimokančių, mokymosi rezultatų pagerėjimas ar pablogėjimas priklausė nuo to, kiek į jų nuotolinį mokymąsi turėjo galimybės ir/ar gebėjimų įsitraukti tėvai ir kiek tėvai (daugiausia mamos) sulaukė pagalbos iš kitų šeimos narių.
- Tėvų įsitraukimas, apimantis ne tik pagalbą vaikui namuose, bet ir tėvų bendradarbiavimą su mokytojais, mokyklos administracija bei švietimo pagalbos specialistais, buvo pagrindinis veiksnys turintis įtakos pradinukų nuotolinio mokymosi sėkmei karantino metu, tačiau tokios tėvų pagalbos ir tėvų bendradarbiavimo su mokykla, o ypač su Vaiko gerovės komisija, nepakako, užtikrinant mokymosi sėkmę vaikams, kuriems nustatyti specialūs ugdymosi poreikiai bei vaikams, kurie auga šeimose, patiriančiose socialinės rizikos veiksnius.
- Nuotolinis mokymas kaip ugdymo forma pasiteisino: daliai gerai besimokančių ir motyvuotų mokinių; daliai specialiųjų ugdymo poreikių turinčių vaikų; silpniau besimokantiems vaikams, kurie sulaukė tėvų pagalbos; nedrąsiems ir uždariems, mažesnio socialumo mokiniams; mokiniams, kuriems dėl fizinių ribojimų (didelis atstumas, apsunkintas susisiekimasis) ar dėl sveikatos problemų sudėtingiau atvykti į mokyklą.
- Nuotolinis mokymas, kaip ugdymo forma, sukėlė mokymosi sunkumų: mokiniams iš socialinės rizikos veiksnius patiriančių šeimų; specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams; silpniau besimokantiems mokiniams; gerai besimokantiems, bet tinkamo socialinio bei akademinio grįžtamojo ryšio negaunantiems mokiniams; penktų klasių mokiniams; mokiniams, besirengiantiems pereiti į kitą ugdymo etapą (iš pradinio į pagrindinį; iš progimnazijinio į gimnazijinį).
- Mokiniai ir mokytojai kaip ypač vertingą ir efektyvą nuotolinio ugdymo metodą nurodė individualius mokinio ir mokytojo pokalbius užduočių aptarimui, grįžtamajam ryšiui, mokymuisi ir pan. Šis ugdymo būdas ypač svarbus specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams: jeigu buvo taikomas, užtikrino geresnius mokymosi rezultatus, didesnę mokymosi motyvaciją. Naujos medžiagos aiškinimas jungiantis

per mokymui skirtą platformą su kelių klasių mokiniais (srautu), mokytojų vertinimu, yra mažiausiai efektyvus nuotolinio ugdymo metodas.

- Nuotolinis ugdymas bei karantinas pandemijos dėl COVID-19 metu apribojo mokinių bendravimo ir socialinio gyvenimo galimybes, tai pablogino vaikų emocinę savijautą, motyvaciją mokytis, įsitraukimą. Vaikams trūko ne tik bendravimo su bendraamžiais, bet ir su mokytojais, o taip pat mokyklos renginių, susibūrimų, švenčių.
- Į nuotolinį ugdymą nepakankamai buvo integruoti nepalankiose aplinkose augantys vaikai, trūko bendradarbiavimo tarp skirtingų institucijų, pvz., mokyklos ir vaikų dienos centrų, vaiko teisių apsaugos skyrių. Socialinių įgūdžių stokojantiems mokiniams labai trūko pagalbos, ypač jeigu namie jie negaudavo tėvų paramos.
- Nuotolinis ugdymas sudarė galimybes mokiniams įgyti naujų kompetencijų arba tobulinti turimas: ne tik skaitmeninio raštingumo, bet ir planavimo, savarankiškumo įgūdžius. Šių įgūdžių turėjimas, savo ruožtu, siejosi su didesne mokymosi sėkme.
- Nuotolinio ugdymo metu elektronines patyčias patyrusių vaikų skaičius mažesnis (7 proc.) nei patiriančių patyčias mokykloje (15 proc.). Nuotolinio ugdymo metu patyčias patiria mažiau mokytojų (12 proc.) nei įprastinio ugdymo metu (20 proc.). Tačiau nuotolinio ugdymo metu susidurta su papildomais trukdžiais ir problemomis – pašalinių asmenų prisijungimu, dalijimusi netinkamo turinio vaizdo medžiaga (pornografija, smurtiniai vaizdai) ir pan.

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Vaikų mokymosi metu, ypač jeigu vaikai ugdomi nuotoliniu būdu, labai svarbu užtikrinti:

1. ***Pakankamą fizinį aktyvumą ir buvimą lauke*** – ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore; mažiausiai pusę valandos vaikai turi būti dienos šviesoje lauke. Mokymosi metu daryti pertraukas, kurių metu vaikai atliktų fizinius pratimus. Net jeigu namuose mažai vietos, tinka ant durų ar sienos pakabinamas mažas krepšys, minkštų kamuoliukų arba popieriaus gniūžčių mėtymui; pripučiami kamuoliai sportavimui ar sėdėjimui; sukamoji (sportavimo) lėkštė pratimams liemeniui, nugarai; nedideli svarmenys; stalo teniso raketė su kamuoliuku; kitos priemonės pirštų ir riešų mankštai.
2. ***Pastovų miego režimą ir pakankamą miego trukmę*** – labai svarbu, kad vaikai eitų miegoti ir keltųsi pastoviu laiku, ir kad miego trukmė būtų ne mažesnė kaip 10 val. pradinukams iki 10 metų amžiaus, ir

ne mažesnė kaip 9 val. 11-12 metų mokiniams bei paaugliams. Vaiko miegamajame kambaryje ar poilsio zonoje neturi būti jokio veikiančio ekraną turinčio IT prietaiso ir kad prietaisai (ypač išmanieji telefonai), kurių pagalba jungiamasi prie interneto, vaikui ar paaugliui einant miegoti būtų jam nepasiekiami (laikomi kitame kambaryje, virtuvėje, koridoriuje).

3. ***Vaikų sveikatos stiprinimą ir regėjimo sutrikimų, galvos skausmų, nuovargio bei viršsvorio prevenciją*** – kalbėkitės su vaikais apie sveikos gyvensenos principus, apie tai, kas padeda jaustis ir išlikti žvaliems ir sveikiems. Pertraukų metu skatinkite vėdinti patalpą, o ne užkandžiauti. Antroje dienos pusėje venkite daug angliavandenių turinčių patiekalų. Atlikite su vaikais pratimus sprandai, nugarai, akims. Jeigu tenka ilgiau žiūrėti į ekranus, skatinkite dažnai mirkčioti, naudokite dirbtines ašaras, nustatykite vaizduoklį akių lygyje, kas 20 min skatinkite atitraukti žvilgsnį nuo ekrano ir 20 sekundžių žiūrėti į objektą esantį už 6 metrų. Efektyviai leiskite laiką su vaikais: žaiskite stalo ar judrius žaidimus, skaitykite, išeikite pasivaikščioti.
4. ***Jūsų pačių gerą emocinę bei fizinę savijautą, streso bei krizinių situacijų valdymą*** – būtinai turite pasirūpinti savo sveikata ir savijauta. Neretai vaiko emocinės problemos ir ypač netinkamas elgesys tik signalizuoja apie bendrą įtampą namuose arba yra jūsų pačių patiriamos įtampos atspindys. Be to, esate pagrindiniai ir patys svarbiausi elgesio ir sveikos gyvensenos pavyzdžiai savo vaikams. Todėl būtina jums, vaiko tėvams ar globėjams, pasirūpinti tinkamu miego režimu, pakankamu fiziniu aktyvumu, riboti ekranų laiką laisvalaikio veikloms. Jeigu turite didelių rūpesčių, patiriate emocinių sukrėtimų, būtinai pasitelkite jums artimų žmonių arba specialistų pagalbą. Kreipkitės į mokyklos psichologą, specialųjį ar socialinį pedagogą, socialinį darbuotoją; skambinkite pagalbos telefonais į Tėvų liniją. Jeigu vaikas turi mokymosi sunkumų, jam reikalinga pagalba mokantis, būtinai kreipkitės į mokyklos specialistus arba administraciją, kad tokia pagalba jums būtų užtikrinta.
5. ***Mokymuisi palankią aplinką*** - padėkite, o svarbiausia, netrukdykite vaikams mokytis ir mokytojui mokyti. Gerbkite mokytojo teisę į darbo bei poilsio laiką ir pasirinkimą mokyti tam tikru būdu pagal turimas galimybes, drauge aptarkite galimus sunkumų sprendimo būdus, geranoriškai bendradarbiaukite su mokytoju ugdant vaiką. Pasinaudokite proga įsigilinti į individualią savo vaiko mokymosi specifiką, skatinkite jo savarankiškumą ir atsakomybę. Pasitarkite su vaiko mokytojais arba švietimo pagalbos specialistais, kaip veiksmingiausiai galite padėti savo vaikui mokytis, kaip ugdyti jo savarankiškumą, planavimo gebėjimus, mokymosi įgūdžius. Su vaiku sudarykite aiškią dienotvarkę ir padėkite jos laikytis.

6. **Gerą emocijų savijautą ir bendravimą** – nuolat domėkitės vaikų emocine būseną, atkreipkite dėmesį į pasikeitusį elgesį ar užsisklendimą. Kalbėkitės su vaiku mažiausiai 10-15 min per dieną. Prieš miegą išjunkite visus namie esančius prietaisus su ekranais ir tiesiog pasikalbėkite su vaikais, pasidalinkite dienos įspūdžiais (ypač džiugiais) ir aptarkite kitos dienos planus. Kartu paskaitykite – pasirinktinai – pasakas, anekdotus, eilėraščius, trumpus apsakymus. Karantino laikotarpiu laikantis saugumo reikalavimų ir nustatytų ribojimų, sudarykite sąlygas vaikams bendrauti su bendraamžiais. Padėkite organizuoti nuotolinius susitikimus, vakarėlius ar pokalbius su draugais bei artimaisiais.
7. **Laiko ribojimą prie ekranų turinčių prietaisų, ypač turinčių galimybę jungtis internetu**, – pradinio mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama ne daugiau kaip dvi valandos prie ekranų per dieną; paaugliams rekomenduojama naudotis ekranais (ir internetu) ne daugiau kaip keturias valandas per dieną, įskaitant mokymąsi bei laisvalaikio pramogas. Svarbu, kad namuose nebūtų jungiamas TV kaip fonas, kad vaikai ir kiti šeimos nariai nesinaudotų ekranais valgymo metu. Laikas prie ekranų ypač turi būti ribojamas mokymosi sunkumų, savireguliacijos ir dėmesio problemų turintiems vaikams. Pasitelkite programėles, leidžiančias apriboti interneto naudojimą. Padėkite vaikui susiplanuoti, kaip veiksmingai išnaudoti laiką, kuris jiems skiriamas prisijungimui internete arba buvimui prie ekrano. Drauge su vaiku pasidomėkite saugiu internetu: [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt), [www.e-etika.lt](http://www.e-etika.lt)

### **MOKINIAMS** (rekomenduojama 10-14 metų amžiaus)

1. Būtinai skirkite laiko ir dėmesio aktyvumui, fiziniams pratimams bei buvimui lauke dienos šviesoje. Tikėt ar ne, tačiau bet koks sportas, pasivaikščiojimai, aktyvūs žaidimai su šeimos nariais ar draugais tikrai padeda pasijusti geriau.
2. Pasistenkite valgydami ar ilsėdamiesi (eidami miegoti) neimti ir neturėti arti jokio ekranų turinčio prietaiso. Tiesiog pamėginkite laikytis ribotų ekranų „dietos“ bent vieną savaitę ir pamatysite, kaip pagerės jūsų būseną, kokių ypatingų savo gebėjimų atrasite.
3. Pasistenkite prie ekranų (ypač prisijungus internete) praleisti ne daugiau kaip dvi valandas per dieną pramogoms arba laisvalaikiui. Pasistenkite patys, su suaugusiųjų arba savo draugų pagalba apriboti prieigas prie pramoginių interneto veiklų tuo metu, kai reikia mokytis. Pirmiausia atlikite privalomas užduotis, o tada „apdovanokite“ save mėgstama veikla internete.

4. Nenuvertinkit miego bei tinkamos mitybos reikšmės. Būtų puiku, jeigu pavyktų gultis ir keltis panašiu metu kasdien. Valandą prieš miegą išjunkite visus prietaisus, turinčius ekranus, nesinaudokite jais. Miegokite 9 val. per parą. Rinkitės sveikus užkandžius, nepamirškite daržovių ir vaisių, baltyminio maisto. Pertraukų tarp pamokų metu neužkandžiaukite, geriau atlikite keletą pratimų akims, rankoms, nugarai, pamankštinkite kojas.
5. Saugokite savo sveikatą, ypač akis ir galvą. Kai reikia mokytis prie ekranų ar ilgiau naudojates ekranais pramogoms, nepamirškite dažniau mirksėti, kas 20 min bent 20 sekundžių pažiūrėkite į tolį, pajudinkite akis ir galvą. Praktikuokite trumpus, bent poros minučių kvėpavimo ar atsipalaidavimo pratimus. Pamankštinkite kojas, rankas, pirštus.
6. Pasakykite tėvams, mokytojams, kitiems suaugusiems, jeigu kažkas elektroninėje erdvėje jus neramina. Nesidalinkite savo asmeniniais duomenimis (adresas, telefono numeris, ir pan.), nesiųskite į savo IT prietaisus nepatikrintų programų prieš tai nepasitarę su draugais ar tėvais. Domėkitės saugaus interneto galimybėmis: [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt), [www.e-etika.lt](http://www.e-etika.lt)
7. Jeigu jūsų tėvai ar kiti šeimos nariai patiria sunkumų arba svarbių pasikeitimų (tėvai neteko darbo arba skiriasi; kas nors iš šeimos narių susirgo ir pan.), būtinai pasidalinkite tuo su savo mokytoju ar mokyklos specialistu. Normalu ir suprantama, kad kai kurie jūsų namuose vykstantys dalykai erzina ar skaudina. Netylėkit ir nekentėkit – nei dėl savęs, nei dėl kitų. Kreipkitės į Vaikų liniją.
8. Jeigu sunku arba visiškai neįdomu mokytis, nemanykit, kad čia tik jūsų bėda ar reikalas. Būtinai pasakykit apie tai tėvams arba mokytojams, mokyklos specialistams. Kartu jūs būtinai turite rasti kuo veiksmingesnių būdų mokytis, kad nereikėtų vengti mokyklos ar išsisukinėti nuo mokymosi. Imkitės iniciatyvos mokymosi pagalbai gauti, nebijokite klausti.
9. Bendraukite ir bendradarbiaukite su mokytojais, draugais, tėvais mokymo klausimais. Atsiliepkite į mokytojo pastangas organizuoti kiekvieno mokinio mokymąsi. Gerbkite mokytojų ir draugų teisę į pagarbų bendravimą ir bendradarbiavimą pamokų metu gyvai arba nuotoliniu būdu. Kreipkitės pagalbos į bendraklasius ir mokytojus arba padėkite jiems patys jeigu jaučiatės galintys ir sugebantys.
10. Mokykitės savarankiškai dirbti: planuoti laiką, laikytis dienos režimo; pamokos ir savarankiško mokymosi metu atsisakykite pašalinių veiklų; nepasilikite darbų paskutinei minutei. Esate patys atsakingi už jums skirtų užduočių atlikimą.